澄清醫院
CHENG CHING HOSPITAL

檳榔的成分與危害

檳榔的成分

檳榔果實、紅灰、白灰、荖葉、荖花、荖藤。

國際癌症研究機構已證實，檳榔即使不含紅灰、白灰、荖葉、荖花，其本身就有致癌性。

檳榔成分的危害

- 檳榔子
  - 檳榔鹼
    - 亞硝胺 → 警覺度升高、心情變平靜、縮短反應時檳榔鹼間、讓血中腎上腺素及正腎上腺素的濃度上升
    - 硝化衍生物 → 誘導腫瘤產生
  - 檳榔嚼塊 → 多酚類化合物 → 釋出活性氧、超氧自由基或烴氧自由基 → 致癌

檳榔添加物的危害

檳榔添加物有：

●黃樟素、丁香油酚會造成
1.口腔上皮細胞層萎縮變薄 2.誘導發炎反應 3.細胞修復性增生

●紅灰、白灰會造成
1.加重口腔黏膜上皮細胞癌化 2.口腔中形成高鹼性的環境

口腔癌發生率

●2010年有6560人發生口腔癌，相較2002年男性發生率，增幅達41.5%。

●男性口腔癌發生率佔十大癌症中之第四位。

檳榔可能引發的癌症

●口腔癌、口咽癌、下咽癌、食道癌、肝癌。
嚼檳榔會導致口腔紅斑、白斑及口腔潰爛，而且相當高的機率會罹患口腔癌，根據統計：
1.嚼檳榔罹患口腔癌的機率是一般人的28倍。
2.若是吸菸又嚼檳榔罹患口腔癌的機率是一般人的89倍。
3.若是吸菸加飲酒又嚼檳榔，罹患口腔癌的機率是一般人的128倍。

檳榔危害的現況

發生率	男性口腔癌發生率前三高為台東縣、嘉義縣、雲林縣
死亡率	男性口腔癌死亡率前三高為台東縣、花蓮縣、彰化縣
年齡差異	⊙以中壯年嚼檳率最高 ⊙男性進入職場後，可能因建立人際關係及工作需要提神而嚼檳榔 ⊙老年族群嚼檳榔率下降，可能不再有嚼檳榔的需要，或考慮健康狀況，使嚼檳榔率下降
教育程度	以國中嚼檳率最高
地區檳榔產量	產量越高、嚼檳率越高
認知率	認知率較低縣市其嚼檳率較高
職業	以室外勞力工作者，如建築工、水電工、水泥工、漁民及各類車種司機居多

戒檳的好處

- 外表更陽光：不嚼檳榔便沒有血盆大口及惱人的口臭。
- 賺到健康：不嚼檳榔可以改善味覺，牙齒更健康且遠離癌症。
- 省下荷包：一包檳榔至少50元，一年的檳榔錢就花掉18,000，不嚼檳榔可以省下一大筆錢。

戒檳技巧

- 與檳榔絕交：隔離法—以隔離和不接觸，達到戒嚼檳榔的目的。
- 跟自己比賽：競賽法—透過自我設定目標與自己競賽，達到戒嚼檳榔的目的。
- 不是只有檳榔可以嚼：替代法—尋求檳榔的替代品如無糖口香糖、硬喉糖、蒟蒻，人參糖等，透過咀嚼這些替代品逐步達成戒嚼檳榔的目的。

資料來源：國民健康署檳榔防制手冊、2014戒檳教戰手冊

諮詢專線：04-24632000
諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00

2018/03/01